

¡BIENVENIDO A FIT4LIFE!

Felicitaciones por comenzar su viaje hacia un estilo de vida más saludable para su familia. A lo largo del programa, aprenderá sobre los pequeños cambios que se convierten en grandes a largo plazo.

Tema de la semana:

Metas EMARC:

El primer paso es **establecer un objetivo** para cambiar nuestro comportamiento o conducta el primer paso es establecer una meta. Si quiere hacer más ejercicio, establezca una meta de ejercicio para la semana. Asegúrese de que su meta sea específica... ¿cuánto tiempo va a hacer ejercicio? ¿qué días va a hacer ejercicio? ¿qué tipo de ejercicio va a hacer? Escriba su objetivo y colóquelo donde pueda verlo.



Monitorear: Utilice un calendario para **monitorear su progreso**. Tenga un calendario para anotar su progreso hacia su meta. ¿Cuántos minutos hizo ejercicio? ¿qué días?

Arregle sus actividades para que resulte fácil hacer sus ejercicios.

Prepare su calzado deportivo, su abrigo, utilice un reloj para calcular el tiempo que desea hacer ejercicio.

Reclute apoyo, dígame a su familia cuál es el objetivo que estableció. También puede conseguir ayuda al pedirle a un amigo o a su familia que le hagan compañía mientras hace ejercicio.

E: Establezca un objetivo.

M: Monitoree o haga seguimiento de su progreso.

A: Arregle sus actividades para tener éxito.

R: Reclute apoyo.

C: Consíéntase o recompénsese.

Por último, asegúrese de **consentirse** por su esfuerzo con una recompensa que no

tenga relación con la comida!



CAZUELA DE DESAYUNO

Puede preparar esta cazuela de desayuno el fin de semana y tenerla lista para desayunar en esas mañanas apresuradas de la semana.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de verduras mixtas cocidas
- 1/2 libra de salchicha de pavo cocida y desmenuzada o jamón sin grasa cortado en cubos
- 9 huevos
- 1/2 taza de leche 1%
- 1 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Engrase con aceite una olla de 13x9.
3. Distribuya la carne y las verduras de manera uniforme en el fondo de la olla.
4. Revuelva los huevos, la leche y la sal en un tazón aparte.
5. Vierta la mezcla de huevos revueltos sobre las verduras y la carne.
6. Hornee por 25 a 30 minutos hasta que los huevos estén cocidos en el centro.
7. Deje que la cazuela de desayuno se enfríe por 20 minutos y córtela en 18 cuadrados.

Diferentes formas de preparar un huevo. ¡Pruébelas y vea cuál le gusta más!